

WOEDE, BOOSHEID \$  
WRAAKZUCHT DOOR  
RATTIG  
MISBRUIK

**Woede, haat, wraakzucht en boosheid zijn dat negatieve emoties door rattig misbruik? Vergeet de 'goede raad' van mensen die het goed met je voor hebben en ontketen die energie die je nog in je hebt, ook al voel je je totaal uitgeput.**

**Met woede, boosheid, ongenoegen tot zelfs moordneigingen, spreek je (waarschijnlijk) je laatste energiebron aan om eindelijk eens voor jezelf te kiezen want daar heb je een hele goede reden voor.**

Woede bevrijdt, haat heelt, door razernij kom je van je frustraties en gevoel van onmacht af en met wraakneming sluit je de boel af. Je hoeft niet bang te zijn dat je een cynische galbak wordt voor de rest van je leven. Oh ja, wel ten aanzien van ratten en dat is maar goed ook want er schuilt geen enkele deugd in seriële onnozelheid noch in een rotsvast geloof in de goedheid van mensen of in het altijd maar vergeven en vergeten oftewel een voortdurend geheugenverlies en keer op keer weer een mes in je rug krijgen.

Als je niet langer de boosheid inslikt, omdat het niet 'mooi' staat als je gek wordt van kwaadheid en onmacht, en deze eens flink gaat uiten, zul je merken dat de laatste restanten emotionele binding, irrationale 'liefde' of 'loyaliteit' of 'rationele beleefdheid' verdwijnen en je de rat(ten) gaat zien zoals ze zijn en wat de rat is en vooral voor jou betekent in de zin van de destructie die ze bij jou (en de jouwen) aanrichten.

Met 'wenselijk gedrag' en geïntellectualiseerde 'beschaving' kom je geen steek verder als je in de klauwen van een rat geraakt bent.

Het is toch van de gekke dat we ons wel mogen laten leeglopen over onze successtory's, onze oh zo perfect georganiseerde sociale leventjes, onze fantáástische carrières en ander positief gewauwel en dat we niet eens stevig lucht mogen geven door ons uit te spreken en vooral luidkeels voelen waar het op staat als je gebeten bent door een rat.

Als je tegen een boom gereden bent en je loopt op krukken met een kraag om je nek is dat acceptabele averij. Ach ja, KAK gebeurt nou eenmaal.

Als je tegen een rat aan geklapt bent en je hele leven staat op z'n kop in plaats van je motorkap, dan moet je dat maar verbergen en je vooral gaan zitten schamen?

Dat jij zo nodig moest sms'n toen je reed en daardoor tegen die boom aan

knalde, dat is menselijk. Slim is anders en je zult het niet meer doen.

Dat je opgelicht bent door een leugenachtige manipulator m/v, waar ieder ander óók in zou stinken die gevoel en een hart heeft, dat je je uit balans hebt laten brengen door een rat in plaats van een tekstbericht, dat is kennelijk iets dat verborgen moet blijven?

En jij maar mooi weer spelen en oh zo vrolijk zijn en de schijn ophouden dat het zo goed met je gaat, terwijl je het liefste die rat voor je wielen zou krijgen en hem of haar de meest afschuwelijke allergie toe zou wensen, juist eentje voor jou. Helaas laat een rat jou niet zo makkelijk gaan als je zou willen...

Boosheid is een motivator om de regie over je leven terug te pakken, je grenzen voor eens en voor altijd op punt te stellen en dat daar wat collateral damage (bijkomende schade) bij plaatsvindt aan je ego, jammer dan.

Wat de meesten van ons moeten leren, is stoppen je verantwoordelijk te voelen voor het gedrag en de gevoelens van anderen en het effect daarvan op ons. Er is een verschil tussen rekening houden met, en over je heen laten lopen of dingen te tolereren waarmee je zelf problemen hebt of op termijn krijgt omdat je jezelf niet meer in de ogen kunt kijken. Het eens een keer heel zwartwit stellen en het eeuwige nuanceren en schipperen stoppen, werkt verhelderend en is weldadig voor je integriteit. Weg met de verwarring.

### **Hoe moet je uiting geven aan boosheid?**

Dat is een goeie, doe dat niet door iemand op zijn gezicht te meppen of de huid vol te schelden want een ander is niet verantwoordelijk voor jouw gevoelens, dat ben je zelf. Mocht het voorwerp van je woede voor je neus staan bedenk dan: een ander is aanleiding voor je gevoelens en niet de oorzaak ervan. Door woede komt veel energie vrij en die kun je in jezelf gaan steken in plaats van die te verspillen aan piekeren en je rot voelen.

Bedenk dat je de rat(ten) het hardste treft als hij/zij/ze ziet/zien dat het goed met jou gaat, zónder die rat(ten). Stop al die boos-energie in je doel: jijzelf!

Hoe beter het met jou gaat, hoe meer de rat(ten) de smoor in heeft/hebben. Ik ga nu even over op enkelvoud rat, ook al kun je te maken hebben met een heel nest. Als jij laat zien dat het goed met jou gaat zonder die rat, is dat hét signaal

dat de rat zijn/haar macht over jou kwijt is, want je hebt de rat niet nodig voor goedkeuring, noch voor wat je wilt bereiken, noch voor wie en wat jij bent of doet of kunt, noch voor je levensgeluk, je succes. Wat je echt nodig hebt zul je namelijk nooit van een rat krijgen. En zo je iets krijgt wat daarop lijkt, het is nep, dient het doel van de rat en is niet gericht op jouw welzijn.

Stop alle energie die uit je woede komt in het boven jezelf uit stijgen en ervoor te zorgen dat het goed met jou gaat. Ga in plaats van jezelf te verwijten dat je erin getrapt bent, dingen doen waar jij beter van wordt, waardoor je je beter voelt en dat begint ermee door je voor te nemen alle energie, tijd en vrijheid die je hebt (genomen) aan te wenden voor datgene wat jij belangrijk en zinvol vindt. Bijkomstigheid bij boosheid is dat je vaak veel scherper bent en helder kunt nadenken. Je blijft gemotiveerd omdat boosheid een voortdurende staat kan zijn die gelijk weer opvlamt als je denkt aan waar je boos over bent.

Het is absoluut niet de eerste keer dat iemand juist door boosheid succesvol wordt. Succesvol in de zin van dat hij of zij zijn/haar leven zo ingericht heeft, op eigen kracht (woede-energie) dat er een situatie ontstaat waarin h/zij zich goed voelt. Revoluties zijn ontstaan door boosheid, boosheid is een sterke motivator en energiegever om dingen te bereiken die je vanuit een relaxte toestand niet kunt bereiken.

Een leven zonder een enkel probleem of obstakel bestaat niet. Waar het om gaat is dat je je bezighoudt met dingen die goed voor jou (en de jouwen) zijn en niet meer met het op eieren lopen, defensiewerken bouwen, oorlogen voeren, etc.

Het is letterlijk een beslissing die je neemt, best spreek je die nog hardop uit ook: vanaf nu, gaat het goed met mij!

Natuurlijk ben je een slachtoffer van de rat(ten) en daar is niets mis mee, ga maar flink uithuilen en zielig zitten wezen dat jou dit is overkomen. Doe dat net zolang als dat jij je er comfortabel bij voelt. Op zeker moment ga je toch jezelf dwarszitten want je wil wel verder met je leven. En zelfs als je dat niet wil, omdat je depri bent, dan zul je wel moeten. Tenzij je het je kunt permitteren om je de rest van je leven zielig te voelen en vinden. Bedenk dat je geen leuk mens bent voor anderen als je depri bent. Degenen die je nog om je heen hebt zullen het op zeker moment zat zijn tegen dat treurige gezicht van jou aan te kijken.

Die signalen ga je vanzelf wel krijgen, vaak loopt dat synchroon met dat je bij jezelf gaat bedenken: is dit het? is dit mijn leven? moet het nu op deze manier verder? wat heb ik hier allemaal aan? niks potvolblomme die .... rat! Grrrrr. En ja hoor, daar komt de boosheid, zo die er al niet zat gemengd met teleurstelling en verdriet.

Ook verbittering en voortdurend cynisme is niet leuk voor je omgeving. Lekkere rotopmerkingen maken luchten echter wel op, hou een gezond evenwicht in rotopmerking en humor, lach vooral ook om jezelf, want als je dat niet doet verzuur je waar je bij staat. Het is toch ook werkelijk allemaal van de zotte als je goed gaat nadenken.

Om niet geheel in ouwe wijven psychologie te verzanden met dit bovenstaande stukje wat voortkomt uit ervaringen, heb ik toch wat zitten zoeken waarom die negatieve emotie: boosheid nou eigenlijk zo 'fout' zou moeten zijn. Via allerlei managementboeken over motivaties om tot prestaties te komen vond ik een onderzoek met talloze verwijzingen wat ik eigenlijk wel het meest toepasselijk vond op deze soort van boosheid.

Als je met een rat te maken hebt spelen zowel boosheid als angst een rol want je krijgt er flink van langs, kunt gechanteerd worden of zijn en dat is niets iets waar je op zit te wachten als je een mens bent dat liever rust, vrede en harmonie nastreeft. Ik sluit met nadruk de thrill seekers en andere adrenaline-junks uit want die zijn er ook, die willen gewoon een 'spannende relatie' of zoeken de spanning juist op door de keuze met wie ze omgaan. Over deze mensen heb ik het expliciet niet en ik sluit ze uit omdat wat ik nu ga vertellen nogal wat overeenkomsten vertoont. Er is een duidelijk verschil tussen angst & boosheid en boosheid bestaat los van angst.

Dit vond ik in twee onderzoeken: The art of anger: reward context turns avoidance responses to anger-related object into approach (Utrecht, Nederland) en Misery is not miserly: Sand and self-focused individuals spend more' (J. Lerner, Psychological Science, USA). Net als bij angst, leidt boosheid in veel gevallen tot afstand nemen. Beide emoties zijn gebaseerd op een bedreigingssignaal. Bij angst is dit gevaar op letsel, zoals bang voor een slang zijn. Boosheid wordt veroorzaakt door gewelddadigheid. Beiden worden

geassocieerd met onplezierige ervaringen. Hoewel angst en boosheid te maken hebben met nare ervaringen is er toch een verschil tussen die twee. Boosheid (niet angst) kan behalve afstand nemen ook toenadering inhouden omdat er een doel aan ten grondslag kan liggen. Boosheid kan je ervan overtuigen dat jij de controle hebt over de toekomst en je motiveren daarvoor risico's te nemen (angst verminderen).

Voorals meisjes en vrouwen wordt geleerd (vanuit de Westerse cultuur) dat het uiten van boosheid fout en verkeerd is en dat het lelijk staat. Zo wordt ook gemeten bij het zien van een boze vrouw, zie Ratgevallen (het meten met twee maten). Het zijn echter niet alleen de vrouwen die ineenkrimpen of verlammen en die zich kleiner maken in de nabijheid van boze mensen, dat doen veel mannen ook. Weer anderen reageren reflexmatig met boosheid als ze respectloos of onheus behandeld worden. Boosheid wordt niet op een bewuste manier ingezet als iets wat productief is. Boosheid is veelal reactief, defensief en gericht op iets buiten jezelf, bijvoorbeeld een rat m/v.

De volgende fase kan zijn dat boosheid naar binnen gericht wordt, ook niet altijd handig want daarmee 'vreet je jezelf van binnen naar buiten op'. Toch is dit wel de aanzet tot het willen verlangen naar verandering want zelfdestructief denken en voelen is ook niet handig in situaties die al voldoende destructief voor je zijn van buitenaf. Dan word je dubbel gepakt, eerst door de rat en daarna doe je dat zelf nog eens dunnetjes over door zelfverwijt, jezelf onthouden van wat je nodig hebt, jezelf snijden of anderszins beschadigen, etc. Doorgaans word je die zelfdestructieve neigingen zat, je boosheid gaat zich vermengen, je wordt boos op de rat én jezelf dat je de rat toestaat zoveel macht over je te hebben dat je je rot voelt. En dat is het punt waarop boosheid de aanzet is tot een positieve verandering van jezelf. Boosheid leidt tot verzet, wat leidt tot verandering.

Vanuit die verander-boosheid krijg je inzicht in je eigen constructie wat maakt dat je vast blijft zitten, waarom je bepaalde situaties vermijdt waardoor het shit blijft, wat maakt dat je het gevoel hebt dat je wapens verroest zijn in plaats van ze op te pakken, wat de oorzaak is van je gebrek aan initiatief om je situatie te veranderen terwijl er potdorie niks aan je mankeert, waarom dan die shit?

Goed zo, word maar flink boos op alles en iedereen en ook jezelf.

Je zult eerst zelf moeten veranderen voordat je in staat bent je omstandigheden te veranderen. Je zult uit je verlamming of lamlendigheid of energieloosheid moeten komen, wil je dat er iets verandert en dat besef krijg je door boos te worden, je bent het gewoon spuugzat allemaal zoals het gaat.

Woede mobiliseert je energie om over te gaan tot positieve actie.

Als je eenmaal boos bent is het wel belangrijk dat je gelijk doorpakt, want als je in boosheid blijft hangen ben je óók zelfdestructief bezig. Langdurige boosheid maakt je niet alleen geestelijk kapot maar ook lichamelijk en ook de mensen om jou heen zullen het voor gezien houden als je altijd maar de cynische zeurpiet uithangt waar nooit een vrolijk woord van te verwachten is. Je jaagt er ook de mensen mee weg die wat voor jou kunnen betekenen (hulp?) om je leven positief te veranderen.

Alles raakt doortrokken van boosheid en je lichaam zal het op een gegeven moment niet meer kunnen bolwerken want je staat voortdurend stijf van de adrenaline en cortisol. Resultaat is dat je gaat zuipen, kettingroken, vreten, weet ik veel wat voor kortdurende nep-dempende zaken die doorgaans wel aan een verslaving raken. Die dingen zijn niet gezond en samen met een te hoge bloeddruk die je krijgt als je altijd boos bent, leiden tot hartziektes, hoofdpijn, hormonale problemen, een immuunsysteem dat op instorten staat, je krijgt ontstekingen en zweren op de gekste plaatsen en zo'n beetje elk probleem met je spijsvertering wat er bestaat.

Denk maar niet dat je je negativiteit kunt verhullen want anderen reageren op jou door zich van je af te keren want jij voelt aan alsof er een gigantisch lagedrukgebied in de buurt is. Ook al ben je niet negatief, mensen pakken die negatieve spanning die je bij je hebt toch op. Vergis je daar niet in. Denk niet: ik heb niets gezegd waaruit blijkt dat ik boos ben, waarom word ik in de steek gelaten? Nou, je hoeft niks te zeggen, je straalt het gewoon uit, wellicht heb je het wel eens ervaren dat mensen je stemming oppikken zonder dat je iets gezegd hebt en je lichaamstaal is ook neutraal, dat gaat door de lucht, net als 'de zwarte wolk' die de rat uitspuugt die jij feilloos aanvoelt als dreiging. Je bent daar niet de enige in.

Wanneer je onvermurwbaar hebt besloten dat je je situatie wilt veranderen in positieve zin en je hebt de energie daarvoor gevonden in je woede, dan is het belangrijk dat je je **BLIJFT** focussen op wat je **WEL** wil en je niet meer laat afleiden (terugdenken) door wat je **NIET** wil.

Bedenk dat je in staat bent een leven te kneden zoals jij dat wil, waarbij je uiteraard geen onhaalbare doelstellingen moet gaan nastreven. Als je besloten hebt: nu is het genoeg geweest, wat dus je woede heeft opgewekt, ga je vervolgens keihard werken aan wat je wèl in je leven belangrijk vindt en wenst.

Dit laatste doe je met een soort van obsessieve passie en overgave, vol inspiratie, want dat zal allemaal komen als jij jezelf verandert in je laatste verbeterde versie van jezelf, met je woede-energie. Ga van het negatieve naar het positieve vanuit je boosheid, je kunt jezelf daarbij de volgende vragen stellen: Waar heb ik genoeg van en eindigt vandaag? Wat wil ik wèl en zelfs meer daarvan in mijn leven? Hoe kan ik mijn frustraties omzetten om iets te creëren wat ik wèl wil? Dit gaat niet zo heel bewust, dit in woorden gieten achteraf is makkelijker want zo voel je het niet als je besloten hebt de controle over je leven zelf terug te nemen. Voor iedereen zullen die vragen anders zijn, die kunnen ook zijn: Wat heb ik nodig om gelukkig te zijn?, vul zelf maar in.

De clou is dat je je boosheid gebruikt en niet slechts een emotie laat zijn waarvan je jezelf uitput. Boosheid is energie en die energie zet je in om dingen te veranderen zodat je leven dragelijk is. Of nog beter: dat je er plezier in hebt.

### **Wraak, vergelding en genoegdoening**

Wraak, fantaseren over hoe die rat met zijn/haar grootheidswaan, zelfingenomenheid en eeuwige leugens van zijn/haar voetstuk dondert, gruwelijk door de mand valt en door iedereen uitgelachen wordt en uiteindelijk zelf ook behoort tot het vuil en stof der aarde (wij dus). Lekker toch? Of is dat ook weer zo'n emotie die not-done is en die we vooral niet mogen uitspreken? Leidt dit dan weer tot de eeuwige discussie of wraak hetzelfde is als rechtvaardigheid ervaren als iemand jou iets destructiefs heeft geflikt, willens en wetens? Zo iemand wens je dat toch toe? Oog om oog, tand om tand! Rotratten, gebruik ze als snelheidsdrempels!

Als iemand een ander wat aandoet heet het 'recht' als die door de staat gestraft wordt (boete, gevangenis, taakstraf, voorwaardelijk etc). Als degene die wat aangedaan wordt, of zijn/haar naasten, iets terugdoet dan heet het wraak, recht in eigen hand nemen (eigenrichting), en is het fout. Toch is het puur menselijk om iemand terug te pakken die jou te grazen heeft genomen, je hebt een rekening te vereffenen om alles weer in balans terug te brengen. Wraak, terugpakken, is een menselijke motivatie, altijd al geweest (bloedvetes). Maar ja, staat niet mooi hè? En zeker tegenwoordig met de 'erewraak' uit de islamitische cultuur die de gemiddelde Westering doet gruwelen (meisje met zuur overgieten omdat ze naar een jongen keek), is het woordje wraak helemaal fout.

Wat is wraak? Wraak is het toebrengen van schade in ruil voor iets vermeend aangedaan fouts. Het is het antwoord op een respectloze behandeling waarbij uitgegaan wordt dat de foute daad, bestaande normen van redelijkheid en eerlijkheid overtreedt. Wraak is daarmee direct verbonden met onze morele intuïtie en subjectieve begrippen van rechtvaardigheid en wat je (niet) verdient. (Stuckless & Goranson, 1992; Bies & Tripp, 1996; Aquino, Tripp & Bies, 2001; Bies & Tripp, 2005; Gollwitzer, 2009).

Ja, de menselijke natuur is niet zo mooi als de meesten willen. Bedenk bij jezelf wanneer je voor het laatst een ruzie in je hoofd hebt verder uitgevochten en dat het verhaal totaal anders werd, dat je met de juiste argumenten kwam en dat je het uiteindelijk won van de leugens en de respectloosheid? Kun je je nog herinneren dat je wenste dat iemand een vrachtauto tegen zou komen? Vast wel. Allemaal in je hoofd dus, welke emotie ligt hieraan ten grondslag? Dat is verbittering. Een emotie die niet erg bekend is en ook zelden ter sprake komt.

Je kunt verbitterd raken als je aangevallen werd en je was niet in staat je te verdedigen. Dit kan gebeuren in een ruzie met je partner of je megalomane baas, je kon niet op gepaste wijze reageren want daarmee zou de situatie alleen maar uit de hand zijn gelopen met kwalijke gevolgen voor jou. Of je wordt getergd door een energie of telecom maatschappij bij het niet oplossen van een storing en jij maar kosten maken, je wenst zo'n persoon of instituut naar de hel, je bent agressief en vooral gefrustreerd dat je machteloos staat. Verbittering is het gevolg met bijbehorende wraakgevoelens. Wat dacht je van die zak die je snijdt op de A12?

Als je wraakzucht voelt, ben je dan te kleinzielig, onderontwikkeld of niet in staat anderen te vergeven? Ben je te dom om het verschil te zien tussen goed en fout als je wraakzuchtig bent? Ben je een gevaarlijke agressieveling als je zegt dat je wil dat je ex-rat onder de wielen een vrachtauto gaat liggen?

Nee, je wil je waardigheid terugnemen als je verbaal mishandeld bent of fysiek. Er is niks mis met wraakgedachten en fantasieën, ze hebben een functie, namelijk het afschermen van het slachtoffer door 'recht te doen' aan de beschadigingen die het slachtoffer zijn toegebracht waarbij het wel belangrijk is dat de dader er wat van leert. De dader moet weten waarvoor hij gestraft wordt.

Dit kwam naar voren uit diverse experimenten die Markus Denzler cs. hebben gedaan (How goal-fulfillment decreases aggression, 2008). Wraakgedachten dienen een doel en het blijkt ook uit experimenten dat wanneer je wraakzucht een doel dient dit agressie en vergeldingsdrang doet afnemen.

Het zien dat de dader lijdt, heeft een compenserende werking en daarbij maakt het niet eens zoveel uit waar dat lijden door komt. Het hoeft niet persé toegebracht worden door jou/de wreker, als het lijden maar redelijk in de richting komt van wat jou is aangedaan.

Je bent bijvoorbeeld door de rat voor gek gezet in het bijzijn van anderen, je schaamde je rot. Wraak is zoet als de rat uit zijn broek scheurt in het bijzijn van anderen. Dit voldoet redelijk. Je hoeft niet per definitie dezelfde pijn toe te brengen om toch voldoening te ervaren en je hoeft het zelf ook niet te doen, als het maar overeenkomt.

Wraak draait om twee dingen: de pijn die de rat veroorzaakt heeft met gelijke munt terug (laten) betalen wat de 'vergelijkbaar lijden hypothese' genoemd wordt en de boodschap geven: wat jij doet rat, is fout wat 'begripshypothese' genoemd wordt. Die laatste heeft het beste effect als het gaat om het gevoel van rechtvaardigheid en jezelf rehabiliteren daardoor van de genoten destructie die de rat je heeft toegebracht.

Het is niet zo dat wraakzucht als motivatie heeft dat je je beter wil voelen. Wraakzucht is een emotie die voortkomt uit het gevoel van onrechtvaardigheid en de behoefte dit te herstellen door de rat (terug) te geven wat hij/zij verdient.

Als er recht gedaan wordt, dan voel je je beter. (Aquino, Tripp & Bies, 2006).

Wraak is dus niet een kenmerk van een ongezonde geest. Wraak speelt bij ex-slachtoffers een belangrijke rol om om te kunnen gaan met het in het verleden toegedane leed.

Voel je dus niet schuldig als je wraakzuchtige gedachten en fantasieën hebt met betrekking tot je (ex)rat, ze dienen een doel en je bent gezond als je ze hebt. Veel van de boosheid en onmacht daardoor verdwijnt als je de rat een brief schrijft en onder woorden brengt wat je voelt en wat je de rat toewenst. Die brief of mail hoeft je nooit te versturen, het heeft wel de scherpe kantjes eraf gehaald.

Daadwerkelijk overgaan tot wraak of het schrijven van een bericht is niet handig als je al van de rat af bent, daarmee maak je de boel erger en loop je risico's.

De andere oplossing om met het toegedane leed om te gaan als vergelding te gevaarlijk is en wraakfantasieën niet voldoende zijn of als dat niet bij je karakter past is: vergeving. Middels vergeving kun je je wraakgevoelens tegenhouden, wanneer deze hogere 'kosten' met zich meebrengen dan de voordelen ervan. Wraak is niet de enige manier om met onrechtvaardigheid om te gaan.

Wanneer je merkt dat je wraakzuchtige gevoelens hebt kun je er jezelf het best bewust van maken dat je niet overdreven gaat reageren en overgaan tot geweld is niet bepaald handig, dan ben je niks beter dan de rat. Beter bedenk je wat je wil bereiken met wraak, net als met boosheid. Wraak kan zoet zijn, dat klopt wel, zeker als je iets bedenkt waardoor de rat zelf de kuil graaft vanuit zijn/haar karakter en er vervolgens induvelt. Genoegdoening is wel belangrijk dus, of je dat nu fantaseert of dat iemand anders het veroorzaakt of de rat zelf. Leedvermaeck is in een ratgeval: dubbel vermaeck.

